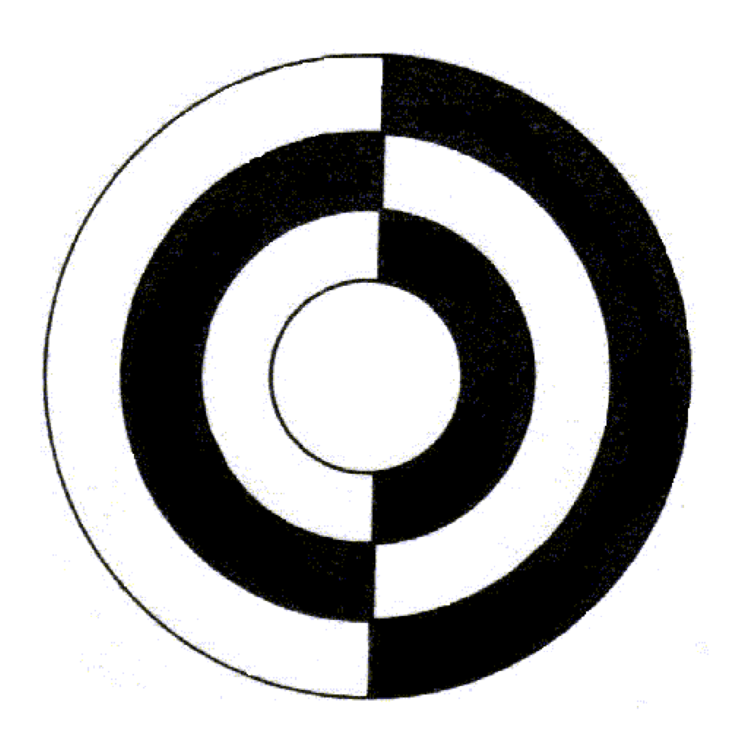
LES PRATIQUES TAOÏSTES
道 教 修 炼



夫道无所	Le Dao n'a pas de localisation précise
善心安焉	Il apprécie la quiétude du Cœur
心静气理	Quand le Cœur est calme et le Qi harmonieux
道乃可止	Le Dao peut alors être atteint

NEI YE **内業**

SOMMAIRE 概略

1 LE YANG SHENG 养生

Provient des traditions les plus anciennes, il recouvre des méthodes diverses qu'on retrouve notamment dans les exercices de Qigong moderne.
Les exercices pour recouvrer la santé recouvrent une palette assez large de méthodes parmi lesquelles : les étirements (pour assouplir les muscles et activer les méridiens), les techniques de respiration (régule le Qi, le met en mouvement, calme l'esprit, aide à la concentration), les remèdes de plantes à but prophylactique.
Les exercices pour recouvrer la santé se déclinent en un nombre phénoménal de styles et de méthodes, mais tous reposent sur le calme de l'esprit (Anxin, par l'arrêt des pensées), la concentration (Shouzhong), la régulation de la respiration (Diaoxi), les étirements des tendons et des muscles (Daoyin).
L'utilisation des remèdes provient elle à la fois de la pratique médicale traditionnelle et des développements alchimiques taoïstes. Aujourd'hui, le terme de Yang Sheng désigne toutes les méthodes de santé dans un sens très large, dont la diététique et la gymnastique.
Toutes les méthodes qui tombent sous cette dénomination ont pour objectif d'éliminer les maladies et de recouvrer la santé. Comme on verra plus loin, cette étape est primordiale et constitue le passage obligé avant une pratique « spirituelle » taoïste qui repose sur le travail physiologique (la Vie) et mental (la Nature).
Dans un premier temps, nous verrons les méthodes gymniques de l'Antiquité. Celles-ci ont influencé les pratiques gymniques chinoises jusqu'aux exercices taoïstes actuels, principalement issues du Zhuang Zi et du Huainanzi (époque Huang Lao).

1.1 LES MÉTHODES ANTIQUES DES FANGSHI 方士的古代炼法

1.1.1 Xin Zhai (le « Jeûne du Cœur ») 心斋

1.1.2 Dao Yin (« Conduire et Etirer ») 导引

1.1.3 Tu Na (« Cracher et Absorber ») 吐纳

1.1.4 Ting Qi (« Ecouter la Respiration ») 听气

1.1.5 Zhong Xi (« Respirer par les Talons ») 踵息

1.1.6 Yuan Du (« Suivre le Du ») 缘督

1.1.7 Shou Yi (« Garder l'Unité ») 守一

1.1.8 Bi Gu (« Cesser les Céréales ») 辟谷

Au sens strict, c'est l'arrêt des céréales dans l'alimentation. Par extension, il s'agit soit de l'abstention de tout aliment solide, soit dans un sens large, tout régime alimentaire restrictif, utilisé par les pratiquants taoïstes durant les austérités, comme les trois années traditionnelles durant lesquelles l'adepte se concentre sur sa pratique après le noviciat.

1.1.9 Nei Guan (« Regard Intérieur ») 内观

L'introspection ou le regard intérieur.

1.2 PRATIQUE TAOÏSTE DES HAN AUX TANG 由汉代至唐代的练法

1.2.1 Fang Zhong (« L'art de la Chambre ») 房中

Les pratiques sexuelles, depuis les Han.

1.2.2 Xing Qi (« Faire Circuler le Qi ») 行气

Mettre en circulation le Qi.

1.2.3 Zuo Wang (« s'Asseoir et Oublier ») 坐忘

Remis au goût du jour par le fameux taoïste des Tang,

1.2.4 Cun Xiang (« Conserver les Pensées ») 存想

Se concentrer en dirigeant ses pensées dans une direction précise, qui peut être la visualisation de divinités intérieures résidant dans chacun de nos organes vitaux (cf. école Shangqing de la « Pureté Supérieure »).

1.2.5 Fu Shi (« Avaler les Aliments ») 服食

1.2.6 Jing Zuo (« Assises en Quiétude ») 静坐

1.3 LES PRINCIPES PHYSIOLOGIQUES DU YANG SHENG 养生生理概要

1.3.1 San Bao (« les Trois Trésors ») 三宝

1.3.2 San Dan Tian (« les Trois Champs de Cinabre ») 三丹田

Shang Dantian
Zhong dantian
Xia Dantian

1.3.3 San Hun Qi Po (« Les Trois Hun et les Sept Po ») 三魂七魄

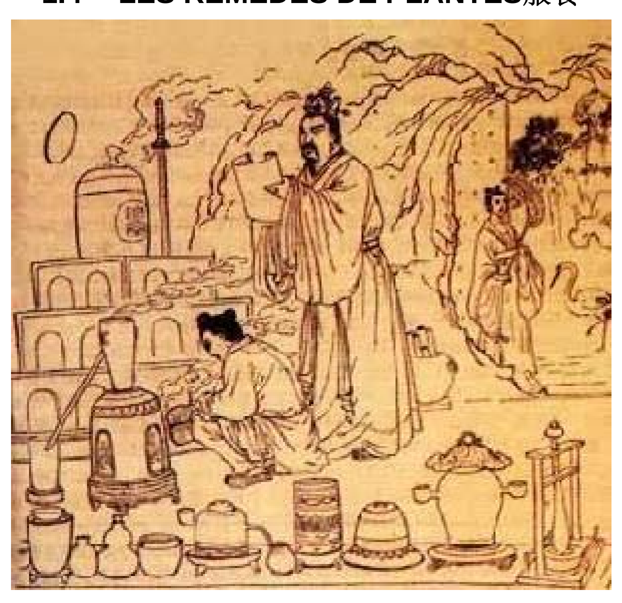
1.3.4 Jing Mai (« le système des méridiens et des vaisseaux ») 经脉

1.3.5 *Ba Mai (« les Huit Merveilleux Vaisseaux »)* 八脉

1.3.6 *Tong Qi (« la libre circulation du Qi »)* 通气

1.3.7 *La respiration* 凡息真息

1.4 LES REMEDES DE PLANTES服食



1.4.1 *Des remèdes pour guérir* 治药

1.4.2 *Des remèdes pour rallonger la vie* 长生药

1.4.3 *La tradition alchimique* 炼金术

1.4.4 *Des recettes taoïstes* 道教配方

2 L'ALCHIMIE INTERNE 内丹

L'alchimie interne s'est développée à partir du Yang Sheng et de l'art alchimique taoïste pour former un ensemble de méthodes d'entraînement spirituel qu'on peut désigner sus le terme Xiu Lian. « Réparer » (Xiu) fait référence à l'étape préliminaire qui consiste à recouvrer la santé et à renforcer son corps, qu est la base de la spiritualité taoïste. On peut parler d'une phase où l'adepte pose les bases pour le travail ultérieur, où il « sème » ; « Cultiver » (Lian) désigne les phases suivantes où, pour reprendre l'analogie précédente, « germe » ce qui a été précédemment semé, avant de fleurir ou de s'épanouir.
Le travail alchimique taoïste requiert du temps et de la maîtrise, c'est pourquoi on parle de Gong Fu (« Travail Accompli »). Rien ne peut s'épanouir sur l'instant. La réalisation taoïste (Wu Zhen : « Réaliser l'Authentique ») est une longue transformation qui impose au pratiquant de ne pas griller les étapes. Ces étapes se mêlent les unes aux autres, sont d'une difficulté croissante qui requiert l'assistance d'un maître.

2.1 RAPPELS THEORIQUES 理论概要

2.1.1 Yin Yang 阴阳

2.1.2 Wu Xing (« les Cinq Eléments ») 五行

2.1.3 Ba Gua (« les Huit Trigrammes ») 八卦

2.1.4 Shui Huo (« l'Eau et le Feu ») 水火

L'Eau c'est l'eau des Reins. Le Feu c'est le Feu du Cœur et des pensées. Ces deux éléments se rencontrent lorsque les pensées sont figées et l'esprit du cœur descend vers les reins. Le mélange entre l'esprit du cœur et de l'essence des reins, engendre de la « vapeur » qu est le Qi (énergie).
Il existe aussi l'Eau de l'Esprit qui désigne le trait Yin du trigramme de

2.1.5 Hou Tian Xian Tian (« Ciel Postérieur et Ciel Antérieur ») 后天先天

Selon les théories cosmogoniques antiques, l'ordre du cosmos était passé par deux états, symbolisés chacun par des orients et des trigrammes spécifiques, ce sont le Ciel Antérieur et le Ciel Postérieur. Le Ciel Antérieur désigne l'ordre initial des choses, avant que Yin et Yang se séparent, c'est le Wuji (le « Sans-Faîte ») dans les théories néo-confucéennes, symbole du Tao originel. C'est aussi le monde de l'immortalité, des immortels (Xian) et des hommes du Tao accomplis (Zhen). C'est l'origine (Yuan) de toute chose, la racine (Gen) de la vie. Puis vient l'ordre du Ciel Postérieur, la création, le moment après que Yin et Yang se soient séparés. C'est l'ordre des choses dans lequel nous sommes nous mortels, le monde de poussière, où sévissent la maladie et les désirs qui nous empêchent de retrouver le Tao originel.
La pratique taoïste consiste, pour simplifier, à « remonter le temps » de l'ordre des mortels à l'ordre des immortels. Ces deux termes servent notamment à qualifier les pratiques « vulgaires » (Fan) des hommes du commun et des pratiques « authentiques » (Zhen) des vrais hommes du Tao. Ainsi il en va de la respiration, pour laquelle on distingue la respiration

commune (Fanxi), en gonflant les poumons, qui est adoptée après la naissance, et la respiration de l'embryon (Taixi) qui n'utilise pas encore ses poumons.

2.2 LA SYMBOLIQUE ALCHIMIQUE 金丹象征

2.2.1 Ding Lu (« le Tripode et le Four ») 鼎炉

Au temps des alchimistes, ils constituaient le matériel basique pour travailler les ingrédients qu'ils voulaient transformer en or. Le tripode (Ding) contenait les ingrédients qui étaient raffinés par le feu (Lian) à l'intérieur du four (Lu).
Par analogie avec ces instruments, l'école alchimique interne les a utilisés pour désigner le champ de cinabre (le contenant) et la « chaleur » servant à la cuisson des ingrédients et participant donc à leur raffinage, c'est-à-dire le Feu du Cœur et la respiration qui est le « soufflet » alimentant l'intensité de la cuisson.

2.2.2 Qian Gong (« le Plomb et le Mercure ») 铅汞

Il existe plusieurs explications pour ces symboles, mais en général, dans l'alchimie intérieure, le Plomb (Qian) désigne le corps, les reins, l'essence qu'ils contiennent ; le Mercure (Gong) désigne l'esprit, le cœur, la conscience qu'il abrite.
Dans l'alchimie traditionnelle, de ces deux éléments de base doivent être extraits le cinabre qui en alchimie intérieure désigne l'énergie originelle (Yuan Qi) du Tao.

2.2.3 Huang Ya (« Le Germe Jaune ») 黄芽

2.2.4 Tai Mi (« le Grain de Millet ») 泰米

2.2.5 Wu Tu (« le Corbeau et le Lièvre ») 乌兔

2.2.6 Hu Long (« le Tigre et le Dragon ») 虎龙

2.2.7 Chi Long (« le Dragon Rouge ») 赤龙

Le « Dragon Rouge » a deux significations selon les contextes. La première est la langue, par analogie évidente. L'autre, utilisée dans l'alchimie féminine, désigne le sang menstruel. Le sang menstruel est, pour la femme, l'équivalent de l'Essence (Jing) de l'homme. Dans les deux cas, il s'agit de préserver ce précieux ingrédient pour le transformer en énergie vitale. Tandis que les hommes doivent stopper toute éjaculation par analogie entre le sperme et l'essence qui l'engendre, la femme doit stopper les règles.
Le processus alchimique féminin a pour conséquence de supprimer toutes menstrues et de diminuer la taille des seins. Cette transformation physiologique est normale. La transformation analogue pour l'homme est de voir son pénis « rentrer ».
Ces transformations marquent l'achèvement de la première étape de l'entraînement taoïste.

2.2.8 San Wu (« les Trois Ingrédients ») 三物

Les trois ingrédients ou trois substances qui servent au procédé alchimique, correspondent aux trois formes élémentaires d'énergie : l'esprit, l'énergie vitale, l'essence. Ce sont donc les Trois Trésors (San Bao). Mais tandis que le terme précédent sert à désigner autant les

éléments du Ciel Postérieur que du Ciel Antérieur, le terme d'ingrédient ne sert qu'à désigner la forme « brute » des mêmes trois Trésors, avant leur raffinage par le procédé alchimique.

2.2.9 Yao (« le Remède ») 药

L'alchimie vise à unir ces ingrédients pour obtenir la pilule d'immortalité, appelé aussi embryon ou bien « remède ». A chaque étape son remède, de plus en plus raffiné. Le produit final est appelé « Grand Remède » (Da Yao), tandis que la première expression de l'énergie Yang renaissante est appelée « Petit Remède ») (Xiao Yao).
On parle aussi de « cinabre » (dan) et de « Grand Cinabre » (Da Dan).

2.2.10 Jin Ye (« Le Liquide d'Or ») 金液

2.2.11 Ri Yue (« Le Soleil et la Lune ») 日月

2.3 ELEMENTS D'ALCHIMIE 金丹概念

2.3.1 Qi Men (« Les Sept Portes ») 七门

Les Sept Portes désignent sept barrières physiologiques (d'autres fois on en compte six ou huit). Le terme « Porte » rappelle celui de « Barrière » (Guan).

2.3.2 Liu Shi (« Les Sept Moments ») 六时

Ce sont les différents repères dans la transformation alchimique auxquels il faut être particulièrement attentifs, notamment pour éviter que les ingrédients de base ne soient abîmés rendant inopérant le procédé alchimique.
En alchimie interne, ils désignent aussi bien dans certains textes des moments où la respiration s'arrête ou bien reprend en douceur, de manière à « attiser » ou à « diminuer » le Feu de transformation. Par extension, en alchimie intérieure, ce sont les moments durant lesquels l'énergie vitale circulant dans les merveilleux vaisseaux doit traverser une « barrière » physiologique (cf. « Orbite Céleste ») et risque par conséquent de se dissiper et de se perdre. On énumère généralement six barrières physiologiques majeures, trois sur la face antérieure et trois sur la face postérieur.
Ce sont des moments importants où l'adepte doit être particulièrement attentif.

2.3.3 Huo Zi Shi (« l'Heure Zi Vivante ») 活子时

Parmi les moments décrits précédemment, il en est un spécialement important, surtout en début de transformation. On l'appelle Zi pour faire référence à l'heure traditionnelle et il possède au moins deux sens. Dans le premier c'est l'instant où est engendré dans le corps une vitalité « naissante » à la fois vigoureuse et fragile. Certaines études ou commentaires donnent à Zi le sens d'une érection parce que c'est un effet fréquent du réveil de l'énergie Yang dans le corps, notamment lors de son passage du Dantian inférieur au Mingmen reliant les vaisseaux Renmai et Dumai. C'est la rencontre du Yin descendant et du Yang montant. Dans la journée il désigne le Yang dans le Yin, entre 23H et 1H, période particulièrement propice à cultiver le Yang naissant et qu'il faut saisir pour en « cueillir » le fruit. C'est le second sens.

2.3.4 Huan Dan (« Transformer en Cinabre ») 还丹

Littéralement « Faire revenir le cinabre ». Dans le procédé alchimique normal, le cinabre doit être extrait du mélange de plomb et de mercure. C'est cela le « retour du cinabre » ou encore ce que nous traduisons par la « transformation en cinabre »).
Dans l'alchimie intérieure, le cinabre, nous l'avons vu, est l'énergie vitale Yang.
L'entraînement initial vise à faire « revenir » l'énergie Yang et à l'affiner toujours plus.

2.3.5 Xuan Guan (« la Barrière Mystérieuse ») 玄关

C'est un terme qui peut prendre des sens différents selon les cas et même selon les écoles. Ici, on va se focaliser sur une acception fréquente qui est l'origine de l'énergie originelle, c'est-à-dire le Tao lui-même. Laozi aurait désigné cela par analogie à un instrument à vent antique qui produirait de l'air sans jamais tarir. On assimile aussi « la Porte de toutes les Merveilles » (Zhongmiao de Men) à cette « barrière » qui n'a pas de localisation précise mais paraît être la source de la vitalité. On la localise fréquemment entre les deux Reins.

2.3.6 He Che (« le Char du Fleuve ») 河车

Sous les Song, il existait un navire de guerre à roue à aubes qu'on désignait sous ce nom.
Le sens est aussi celui du char utilisé pour tirer un bateau devant traverser un passage étroit.
Par extension, en alchimie interne, ce terme désigne la montée de l'énergie vitale le long du vaisseau Dumai, à partir de l'étroit passage qu'est le coccyx (Weilü).

2.3.7 Zu Qiao (« la Cavité des Ancêtres ») 祖窍

Cette cavité est localisée différemment selon l'auteur ou bien l'école. Souvent, on situe cette cavité entre les deux sourcils, la porte de l'Esprit Originel.
Elle est particulièrement importante dans les écoles alchimiques dont la pratique fut inspirée de la pratique bouddhiste Chan qui préconise un travail privilégié de la Nature (c'est-à-dire l'Esprit). Ce terme serait le pendant de la « Barrière Mystérieuse » pour les écoles alchimiques qui préconisent d'abord de raffiner la Vie (c'est-à-dire le corps, l'énergie vitale).

2.3.8 Cao Xi (« le Ruisseau à Tributs ») 漕溪

Connu aussi sous le nom de Huang He (« Fleuve Jaune »), ce terme désigne la moelle épinière ou encore le vaisseau Dumai dans lequel circule l'énergie Yang.

2.3.9 Wen Huo Wu Huo (« Feu Lettré et Feu Guerrier ») 文火武火

2.3.10 Cai Yao (« Cueillir le Remède ») 采药

2.3.11 Lei Sheng (« le Bruit du Tonnerre ») 雷声

2.4 METHODES ALCHIMIQUES 金丹方法

2.4.1 Tiao Xi Yi Shen (« Harmoniser la Respiration et Figer l'Esprit ») 调息疑神

2.4.2 Xing Ming Shuang Xiu (« Cultiver à la fois la Nature et la Vie ») 性命双修

2.4.3 Zhu Qi Lian Yi (« Etablir les Bases et Cultiver le Soi ») 筑基炼已

2.4.4 Xiu Lian Jie Ci (« les Etapes de l'Entraînement Taoïste ») 修炼阶次

2.4.5 Zhou Tian (« l'Orbite Céleste ») 周天

2.4.6 Wu Qi Chao Yuan (« Les Cinq Energies Convergent vers l'Origine ») 五气朝元

2.4.7 Qi Fan Jiu Zhuan (« Renverser le Sept, pivoter le Neuf ») 七返九转

2.4.8 Huan Jing Bu Nao (« Faire Revenir le Jing pour Tonifier le Cerveau ») 还精补脑

2.4.9 Zhe Chi Long (« Tarir le Dragon Rouge ») 折赤龙

2.4.10 Kai Guan (« Ouverture des Barrières ») 开关

3 LA PRATIQUE DE VERTU 养德道行

3.1.1 Dao De (« Tao et Vertu ») 道德

3.1.2 Zun Dao Gui De (« Vénérer le Tao et Chérir la Vertu ») 遵道贵德

3.1.3 Dao Fa Zi Ran (« le Tao émule la Nature ») 道法自然

3.1.4 Tong Chen He Guang (« Union avec la Poussière et avec la Lumière ») 同尘和光

3.1.5 Fan Pu Gui Zhen (« Revenir à la Simplicité et Redevenir Authentique ») 返朴归真

3.1.6 Qing Jing Wu Wei (« Clarté Quiétude et Non-Agir ») 清静无为

3.1.7 Gua Yu (« Diminuer les Désirs ») 寡欲

3.1.8 Gong De (« Mérites de Vertu ») 功德

3.1.9 Gui Sheng (« Respecter la Vie ») 贵生

3.1.10 Chang Sheng (« Vivre Longtemps ») 长生

3.1.11 Chu Jia (« Quitter le Foyer ») 出家

3.1.12 Xin Dao (« Croire au Tao ») 信道

3.1.13 San Bao (« les Trois Trésors ») 三宝

le Tao, le Maître et les Textes

4 LES RITUELS TAOÏSTES 道教礼仪

Ils constituent une pratique à part entière, codifiant les relations entre taoïstes (ordinations) ou avec les divinités (cérémonies). Jusqu'à la dynastie des Song, les rituels taoïstes étaient dépourvus de portée alchimique. Le développement de l'école alchimique dite Quanzhen du Sud (Nan Zong), qui possédait une tradition rituelle importante, transforma l'activité rituelle telle qu'elle était transmise dans le Sud par l'école des Talismans et des Registres (Fulu Pai) en une pratique alchimique à part entière. C'est la raison pour laquelle nous avons ajouté ces éléments rituels au présent fascicule sur les pratiques taoïstes, d'autant qu'ils sont devenus d'une importance capitale dans les monastères, où ils rythment aussi bien le cours de la journée que de l'année.

4.1.1 Shao Xiang (« Offrir de l'Encens ») 烧香

4.1.2 Bai Shi (« s'Agenouiller devant le Maître ») 拜师

4.1.3 Shou Lu (« Recevoir le Registre ») 受录

4.1.4 Kai Guang (« Ouvrir la Lumière ») 开光

Ouvrir les yeux des divinités.

4.1.5 Hua Fu (« Dessiner des Talismans ») 画符

Dessiner des talismans.

5 ANNEXES 附录

5.1 LES ÉCOLES ALCHIMIQUES TAOÏSTES 道教宗派

5.2 LES PRINCIPAUX TEXTES ALCHIMIQUES 内丹文章

5.3 LES HUIT PIECES DE BORCART 八段锦功法

5.4 JING ZUO : INTRODUCTION A L'ASSISE TAOÏSTE 静坐功法